

# Проект «Азбука здоровья»



Воспитатель:  
Фролова А.А.  
МБДОУ №101

## **Тип проекта:**

**По доминирующему методу:** информационно- творческий.

**По числу участников:** групповой.

**По времени проведения:** краткосрочный.

**Участники проекта:** родители, дети, воспитатели.

**Цель:** сформировать у детей представление о здоровом образе жизни, привить навыки осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.

## **Задачи:**

- Обогащать общие представления о здоровье, как ценности.
- Помочь детям в развитии привычек здорового образа жизни.
- Создать условия в группе для активной самостоятельной деятельности детей по развитию представлений о ЗОЖ.
- Привить навыки профилактики и гигиены, первой медицинской помощи, развивать умение предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков для себя и своих сверстников.

# Предполагаемый результат

- Дети имеют представление о здоровье, здоровом образе жизни, о способах сохранения и укрепления здоровья;
- В сознании детей сформированы чувства: эмпатии, сопереживания, желания прийти на помощь;
- Повышение компетентности родителей в вопросах сохранения здоровья и здорового образа жизни.

## Стратегия реализации проекта «Азбука здоровья»

### **Подготовительный (Декабрь 2017г)**

- Документально-организационная работа;
- Выбор темы и составление паспорта проекта;
- Подбор иллюстративного материала по теме, художественных произведений для чтения, загадок, аудиозаписей;
- Подготовка памяток, рекомендаций, консультаций для родителей по теме проекта.

### **Практический (основной) (Январь-Апрель 2018г)**

#### **Работа с детьми**

- Тематические беседы, занятия по теме проекта с использованием ИКТ;
- Организация игровых ситуаций;
- Рассматривание иллюстраций, плакатов, альбомов о ЗОЖ;
- Чтение и обыгрывание художественных произведений;
- Творческая деятельность: рисование «Я- человек», «На зарядку становись!», дидактическая игра «Хорошо- плохо», просмотр альбомов «Зимние виды спорта», «Лекарственные растения».
- Развлечение

#### **Работа с родителями**

- Информация на стенде: «Режим дня», «Зарядка- это весело», «Гигиена и мы».
- Оформление папки- передвижки «Уход за зубами».
- Памятка «Растим детей здоровыми», «Вредные привычки у взрослых и их влияние на ЗОЖ».

#### **Итоговый**

- Подведение итогов работы над проектом;
- Оформление материалов, подготовка отчётности.

# *НОД «Чистота – залог здоровья!»*

**Каждый раз перед едой,  
Нужно фрукты мыть водой !  
Чтобы быть здоровым,  
сильным,  
Мой лицо и руки с мылом.  
Будь аккуратен, забудь лень !  
Чисти зубы каждый день !**



# Секреты закаливания:

**Утром - бег и душ бодрящий,  
Как для взрослых, настоящий!  
На ночь окна открывать,  
Свежим воздухом дышать!  
Ноги мыть водой холодной,  
И тогда микроб голодный  
Вас во век не одолеет!**



# Тематическое занятие «Олимпийские игры»



## *Беседа Полезные и вредные продукты:*

Надо кушать помидоры,  
Фрукты, овощи, лимоны,  
Кашу – утром, суп – в обед,  
А на ужин – винегрет.



Ну, а если свой обед  
Ты начнешь с кулька конфет,  
Жвачкой импортной закусишь,  
Шоколадом подсластишь,



То тогда наверняка  
Ваши спутники всегда -  
Близорукость, бледный вид  
И неважный аппетит.





# Беседа «Зимние виды спорта»



## Какие бывают привычки?

### ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

- соблюдать режим дня
- соблюдать гигиену
- правильно и регулярно питаться
- заниматься спортом
- вовремя и самостоятельно делать уроки
- бывать на свежем воздухе
- делать утреннюю зарядку
- следить за чистотой своей одежды и своего жилища
- слушать родителей и близких людей
- закаляться
- посещать кружки
- читать книги

### ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

- прогуливать занятия в школе
- грубить и не уважать старших
- много сидеть у телевизора или за компьютером
- гулять в неположенных местах, где есть опасность для жизни
- пробовать незнакомые вещества
- есть много сладкого
- грызть ногти
- драться
- курить
- злоупотреблять спиртными напитками

# Компоненты здоровья:



# Результат работы над проектом

- С детьми проведены тематические занятия, беседы по формированию навыка здорового образа жизни.
- Разработан цикл игровых занятий «Изучаем свой организм».
- Оформлен дидактический материал по теме проекта.
- Оформлена картотека игр по формированию у дошкольников навыков ЗОЖ.

Спасибо за внимание!

The background features abstract, overlapping geometric shapes in various shades of green, ranging from light lime to dark forest green. These shapes are primarily located on the right side of the slide, creating a modern, layered effect. The rest of the slide is a plain white background.